

sức khỏe tuyệt vời

Mùa Đông 2017



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Chương trình Cal MediConnect
(Chương trình Medicare–Medicaid)



Quý vị có cần chuyên chở?
Chúng tôi có thể giúp!

Nếu quý vị cần được chuyên chở đến buổi hẹn y tế, xin gọi cho Dịch Vụ Khách Hàng để sắp xếp việc chuyên chở. Quý vị phải gọi ít nhất năm ngày làm việc trước ngày hẹn của quý vị.

Santa Clara Family Health

Plan bao trả 30 chuyến đi một chiều mỗi năm bằng xe hơi chở khách, taxi, hoặc các phương tiện công cộng và tư khác miễn phí.

Xin nhớ rằng quý vị phải gọi trước. Và không có dịch vụ này cho trường hợp khẩn cấp.

Trong trường hợp khẩn cấp, xin gọi số 911.

Nếu quý vị không thể đi xe hoặc đi taxi vì tình trạng y tế hoặc thể chất, chúng tôi có thể giúp quý vị. Chúng tôi cũng bao trả cho chuyên chở y tế, như xe cấp cứu hoặc xe van có chỗ nằm (khi quý vị cần di chuyển ở vị trí nằm nghỉ). Các dịch vụ này có thể cần được chấp thuận trước, vì vậy xin nhớ gọi cho chúng tôi trước.

Gọi Dịch Vụ Khách Hàng để sắp xếp việc chuyên chở theo số 1-877-723-4795. Người sử dụng TTY/TDD nên gọi số 1-800-735-2929.

**Quý vị không biết
chắc cho trường
hợp nào là khẩn
cấp y tế?**

Xin liên lạc Đường Dây Y Tá Cố Vấn theo số 1-844-803-6962 để được hỗ trợ.

Hãy gọi chúng tôi

Dịch Vụ Khách Hàng

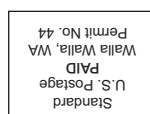
8 giờ sáng đến 8 giờ tối, 7 ngày mỗi tuần

1-877-723-4795

Phòng Dịch Vụ Hội Viên TTY/TTD

1-800-735-2929 hoặc 711

AW Thông tin về sức khỏe thể chất và tinh thần hoặc về cách phòng ngừa bệnh tật



Quý vị có thể tạo sự khác biệt

HÃY THAM GIA VÀO HỘI ĐỒNG CỐ VẤN CỦA CHÚNG TÔI!

Qúy vị có muốn giúp cho Cal MediConnect trở thành một chương trình sức khỏe tốt hơn cho quý vị và cộng đồng không? Hãy tham gia vào Hội Đồng Cố Vấn Người Tiêu Dùng (Consumer Advisory Board, hay CAB) của Cal MediConnect! CAB là nhóm hội viên như quý vị và có thể bao gồm những người

trong gia đình hoặc người nào khác chăm sóc cho quý vị. CAB gặp nhân viên của chương trình sức khỏe hàng tháng để cung cấp ý kiến phản hồi về dịch vụ và quyền lợi cung cấp tại Cal MediConnect.

Là hội viên của CAB, quý vị sẽ được:

■ Là tiếng nói cho hội viên của chương trình Cal MediConnect

như quý vị.

■ Quý vị cộng tác với các đại diện của chương trình và những người trong cộng đồng.

■ Cho chúng tôi biết kinh nghiệm của quý vị.

Các buổi họp mặt được tổ chức hàng tháng. Có phục vụ thức ăn. Chúng tôi có thể chở quý vị hoặc người trông nom quý vị đến đó, nếu cần. Xin gọi Dịch Vụ Khách Hàng theo số **1-877-723-4795**, nếu quý vị muốn trở thành CAB.

Được sự chăm sóc cần thiết: Ban Quản Lý Hồ Sơ có thể giúp quý vị

Chúng tôi hiện cộng tác với Optum để cung cấp cho quý vị dịch vụ quản lý hồ sơ. Optum là công ty cung cấp hàng đầu quốc gia về dịch vụ cao cấp cho sức khỏe.

Người quản lý hồ sơ sẽ bảo đảm quý vị được chăm sóc đúng cách, đúng lúc và tại đúng nơi. Người quản lý hồ sơ sát cánh với quý vị và người chăm sóc chính của quý vị. Người này tìm hiểu về sức khỏe và tình trạng sinh sống của quý vị để thiết lập chương trình chăm sóc chỉ dành cho quý vị. Người quản lý hồ sơ giúp quý vị:

■ Hiểu rõ quyền lợi của quý vị trong chương trình sức khỏe.

■ Sắp xếp thời biểu lấy hẹn với bác sĩ và xin phép trước.

■ Phối hợp các dịch vụ và hỗ trợ dài hạn của quý vị và những dịch vụ cộng đồng khác.

■ Bảo đảm là quý vị được chăm sóc thêm để được khỏe mạnh tại nhà.

■ Sắp xếp việc chuyên chở miễn phí đến các buổi hẹn y tế.

Quý vị có thể yêu cầu dịch vụ quản lý hồ sơ vào bất cứ lúc nào, hoặc người chăm sóc của quý vị có thể đề nghị các dịch vụ này. Xin gọi cho chúng tôi theo số **1-844-803-6962** nếu quý vị có thắc mắc, thứ Hai đến thứ Năm từ 9 sáng đến 7:30 tối, thứ Sáu và thứ Bảy từ 9 sáng đến 5 giờ chiều. Giờ Thái Bình Dương Tiêu Chuẩn.

Quý vị cần sự giúp đỡ?

Không biết tìm sự giúp đỡ ở đâu?

Hãy gọi 211

Một chuyên gia đầy chu đáo đã được huấn luyện sẽ giúp đỡ quý vị 24 giờ một ngày trong hơn 170 ngôn ngữ và qua máy TTY. **211 là miễn phí và kín mật.**

Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm kiếm:

- Dịch vụ vô gia cư, cung cấp thực phẩm, nơi tạm trú
 - Trợ giúp tìm kiếm việc làm
 - Dịch vụ y tế / sức khỏe tâm thần
 - Dịch vụ di trú
 - Dịch vụ pháp lý
 - Nơi giữ trẻ
 - Dịch vụ cho những người cao niên
- ...**Và nhiều hơn nữa!**

Có thể xem thêm thông tin tại www.211scc.org

Đại diện cá nhân là gì?

Quý vị có biết là quý vị có thể nhờ một người trong gia đình, người bạn hoặc người quý vị tin tưởng bàn thảo về sức khỏe và thông tin về quyền lợi thay cho quý vị không?

Người này còn được gọi là đại diện cá nhân. Đại diện cá nhân của quý vị có thể gọi

Santa Clara Family Health Plan để chọn bác sĩ mới cho quý vị, theo dõi việc giới thiệu đến người chuyên khoa, giúp lấy thuốc theo toa hoặc nêu các thắc mắc về quyền lợi.

Để chỉ định đại diện cá nhân, quý vị cần điền Mẫu Yêu Cầu Đại Diện Cá Nhân (Personal Representative Request Form).



Mạng lưới của chúng tôi có công cụ tự phục vụ cho quý vị!

Quý vị có thể vào mạng lưới của chúng tôi vào bất cứ lúc nào, ngày hay đêm (www.scfhp.com) để:

- Tìm giải đáp cho những câu thường hỏi.
- Tìm bác sĩ hoặc bệnh xá.

- Tải xuống và in các mẫu và tài liệu.
- Nộp đơn than phiền.
- Đọc một bản tin.
- Tìm nguồn tài nguyên tham khảo và thông tin hữu ích.

Vào mạng lưới www.scfhp.com/getting-started để tìm hiểu thêm.

Quý vị cũng có thể tải xuống mẫu này từ mạng lưới của chúng tôi tại www.scfhp.com. Hoặc gọi cho Dịch Vụ Khách Hàng tại **1-877-723-4795**, chúng tôi sẽ gửi cho quý vị mẫu này. Nhớ gửi Mẫu Yêu Cầu Đại Diện Cá Nhân đã điền đến:

Santa Clara Family Health Plan
Attn: Customer Service
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
Điện sao (fax): **1-408-874-1965**

Bệnh tiểu đường và mắt của quý vị

Nếu bị bệnh tiểu đường, mắt của quý vị có thể bị nguy cơ. Hầu hết những người bị bệnh tiểu đường bị bệnh võng mạc. Đây là vấn đề ảnh hưởng đến phía sau con mắt của quý vị.

Bệnh tiểu đường cũng có thể hại phía trước của mắt và dung dịch bên trong. Bàn thảo với người chăm sóc nếu quý vị: ■ Bị mờ mắt. ■ Nhìn thấy hai hình ảnh. ■ Thấy hào quang hoặc điểm sáng di động trước mắt. ■ Đau hoặc cảm thấy áp lực ở mắt. ■ Không nhìn thấy gì bên cạnh mắt.

Để phòng ngừa các bệnh về mắt: ■ Kiểm soát lượng đường trong máu và huyết áp. ■ Đùng hút thuốc. ■ Đi khám mắt sớm nếu bị bệnh tiểu đường.

*Nguồn thông tin tham khảo:
National Institutes of Health*

ĐÃ ĐẾN LÚC HÍT THỞ KHÔNG KHÍ TỐT!

Dịch vụ bỏ hút thuốc

Qúy vị có muốn bỏ hút thuốc không?
Đây là hai nguồn tài nguyên để giúp quý vị:
■ Breathe California có người hướng dẫn
được huấn luyện và chương trình để giúp bỏ hút
thuốc. Gọi cho họ theo số **1-408-998-5865** hoặc đến
mạng lưới **www.lungsrus.org**.

■ Đường Dây Giúp Đỡ Người Hút Thuốc tại California
cố vấn miễn phí qua điện thoại và cung cấp các tài liệu
tự giúp. Gọi **1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)**,
hoặc vào mạng lưới **www.nobutts.org** để biết thêm
thông tin.

Chọn năm nay là năm quý vị bỏ hút thuốc vĩnh
viễn.



Thông báo

Chương Trình Cal MediConnect của Santa Clara Family Health Plan (Chương Trình Medicare-Medicaid) là một chương trình bảo hiểm sức khỏe đã ký hợp đồng với Medicare và Medi-Cal để cung cấp quyền lợi của cả hai chương trình đó cho những người ghi danh.

Santa Clara Family Health Plan tuân thủ luật dân quyền hiện hành của Liên bang và không phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, khuyết tật, hoặc giới tính.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-877-723-4795**. (TTY: **1-800-735-2929** or **711**).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** hoặc **711**).

注意：如果您说中文，将为您提供免费的语言服务。请致电 **1-877-723-4795**。(TTY: **1-800-735-2929** 或 **711**)。

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

sức khỏe
tuyệt vời

Các thông tin trong SỨC KHỎE TUYỆT VỜI là do nhiều chuyên gia y khoa cung cấp. Nếu quý vị có lo ngại hay thắc mắc về một vấn đề cụ thể có thể ảnh hưởng tới sức khỏe của quý vị, vui lòng liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Người mẫu có thể được sử dụng trong các hình chụp và hình minh họa.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
www.scfhp.com

H7890_12032V Accepted